



HIGIENE Y SALUD SEXUAL REPRODUCTIVA SU INFLUENCIA EN LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES ESTUDIANTES DE ENFERMERIA

REPRODUCTIVE HYGIENE AND SEXUAL HEALTH YOUR INFLUENCE IN RISK CONDUCT IN NURSING STUDENTS

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4536607>

AUTORES: Janeth Aurora Cruz Villegas¹

Verónica Alexandra Ayala Esparza²

Alexander Alessi Gavilanes Torres³

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: jcruz@utb.edu.ec

Fecha de recepción: 10 de febrero del 2020

Fecha de aceptación: 22 de marzo del 2020

RESUMEN

Utilizando distintas técnicas se pudo lograr el desarrollo de ésta investigación llegando a su objetivo primordial. Nos encontramos con la dura realidad de la falta de conocimiento y la no actualización en temas tan importantes como es el la higiene personal, la educación sexual y reproductiva. El pasar de la adolescencia y mirar aquellos años de vida que son cruciales en la formación de la personalidad y la imagen de cada uno, además de lograr una formación adecuada, correcta y una actitud llena de vida, que lleve a asumir su propia sexualidad como instrumento de comunicación interpersonal entre su pareja. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. Los resultados obtenidos dieron adolescentes que se desarrollan en ambientes funcionales, donde; sin embargo, no contaban con fuentes de informaciones precisas, confiables y de conocimiento

¹ Lcda. Janeth Aurora Cruz Villegas. Master en Planificación, Evaluación y Acreditación en la Educación Superior. Docente. Universidad Técnica de Babahoyo. Facultad de Ciencias de la Salud. /

² Lcdo. Alexander Alessi Gavilanes Torres. Docente Técnico. Universidad Técnica de Babahoyo. Facultad de Ciencias de la Salud.

³ Dra. Verónica Alexandra Ayala Esparza. Master en Gerencia de Servicios de Salud. Docente. Universidad Técnica de Babahoyo. Facultad de Ciencias de la Salud.

sobre la higiene y salud sexual reproductiva en adolescentes no eran suficientes, se puede añadir la existencia de distintos factores protectores y de riesgo que propiciaban las políticas de higiene y salud sexual reproductiva, uso de anticonceptivos mujeres y hombres, no usar tapones sin prescripción médica, no usar óvulos sin prescripción médica y usar una correcta higiene para no afectar el PH de la vagina. Tener presente que todos los métodos anticonceptivos son buenos pero las mujeres deben seguir la regla que prescribe el médico.

Palabras claves: Higiene, Salud Sexual, Reproductiva, Conductas de Riesgo.

ABSTRACT

Using different techniques the development of this research could be achieved reaching its primary objective. We are faced with the harsh reality of lack of knowledge and non-updating on issues as important as personal hygiene, sexual and reproductive education. The passing of adolescence and looking at those years of life that are crucial in the formation of the personality and image of each one, in addition to achieving adequate, correct training and a full attitude of life, which leads to assume their own sexuality as instrument of interpersonal communication between your partner. It requires a positive and respectful approach to sexuality and sexual relations, as well as the possibility of having pleasant and safe sexual experiences, free from coercion, discrimination and violence. The results obtained gave adolescents who develop in functional environments, where; However, they did not have sources of accurate, reliable information and knowledge about sexual hygiene and reproductive health in adolescents were not enough, it is possible to add the existence of different protective and risk factors that led to reproductive sexual health and hygiene policies, use of female and male contraceptives, do not use caps without a prescription, do not use eggs without a prescription and use proper hygiene so as not to affect the pH of the vagina. Keep in mind that all contraceptive methods are good but women should follow the doctor's prescribed rule.

Keywords: Hygiene, Sexual, Reproductive Health, Risk Behaviors

INTRODUCCIÓN

Sistema de Salud del Ecuador

Se realizó una revisión bibliográfica, las regulaciones de Ecuador desde la Constitución de 1979, donde la salud se considera un derecho, pasando por la Ley Orgánica de Salud, la Ley de Seguridad Social, entre otras, incluida la última reforma de la Constitución en 2008. (JIMENEZ, 2017).

Constantemente se ha realizado reuniones de trabajo sobre las innovaciones de los sistemas de salud con todos los actores y profesionales con larga experiencia en esta campo y es muy acertado tratarlo a lo largo de los años hasta llegar a una resolución acorde a las necesidades del pueblo ecuatoriano de hace varios años, también se discuten las innovaciones más recientes que se han implantado en el sistema ecuatoriano de salud dentro de las que destaca la incorporación de un capítulo específico sobre salud en la nueva Constitución que reconoce a la protección de la salud como un derecho humano y la construcción de la Red Pública Integral de Salud. (JIMENEZ, 2017).

LEY ORGANICA DE SALUD
TITULO PRELIMINAR CAPITULO
I

Del derecho a la salud y su protección

Art. 1.- La presente Ley tiene como finalidad regular las acciones que permitan efectivizar el derecho universal a la salud consagrado en la Constitución Política de la República y la ley. Se rige por los principios de equidad, integralidad, solidaridad, universalidad, irrenunciabilidad, indivisibilidad, participación, pluralidad, calidad y eficiencia; con enfoque de derechos, intercultural, de género, generacional y bioético.

Art. 2.- Todos los integrantes del Sistema Nacional de Salud para la ejecución de las actividades relacionadas con la salud, se sujetarán a las disposiciones de esta Ley, sus reglamentos y las normas establecidas por la autoridad sanitaria nacional.

Art. 3.- La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransigible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y, el resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables. (SALUD, 2006)

DISPOSICION TRANSITORIA

Los reglamentos que sobre asuntos de salud están vigentes, seguirán aplicándose en todo lo que no se oponga a la presente Ley, hasta cuando se dicten otros.

Dada, en la ciudad de San Francisco de Quito, Distrito Metropolitano, en la sala de sesiones del Congreso Nacional del Ecuador, a los catorce días del mes de diciembre del año dos mil seis. (SALUD, 2006).

Según estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), anualmente se reportan en el mundo más de 350

millones de casos en infecciones vaginales (bacterianas, parasitarias y fúngicas), tienen como manifestación principal, síndrome de flujo vaginal normal, siendo esta población más afectada al momento de encontrarse en la etapa de reproductiva, desde la adolescencia hasta adulta aproximadamente hasta los 45 años.

DESARROLLO

La higiene personal en mujeres

Habitualmente la higiene debe ser lo primordial en el ser humano, por sentirse bien y estar bien en su aseo personal, en la mujer la secreción vaginal esta colonizado por bacterias (*Lactobacillus*) que metaboliza la glucosa en ácido láctico proporcionando a la vagina un PH optimo (3,8 - 4,2), lo que constituye un mecanismo de defensa específico en este tipo de pacientes evitando la proliferación de bacterias patógenas. De esta manera cuidando en la perdida de la flora vaginal normal y aumentando la probabilidad de sufrir alguna infección endógena.

Usar jabones en las partes íntimas no es aconsejable

Lo más importante es que, antes de decidirse a usar, consulta a tu ginecólogo, para que él determine cuál es el ideal para ti, el jabón íntimo no es bueno ni malo, simplemente debemos elegir el mejor método de limpieza para nuestra zona sensible. Este tipo de jabones altera el PH adecuado de la mujer, acidificando la cavidad que en casos extremos puede llegar a dificultar un embarazo, incluso recomendamos un jabón neutro.

Shampoo vaginal aporta frescura

Sin duda alguna, el shampoo vaginal aporta frescura y buen olor en esa zona íntima, sin embargo, los químicos podrían afectar a algunas mujeres; también varía mucho la marca por las sustancias que contienen. De acuerdo con un estudio publicado por The National Institute of Health, algunos jabones pueden alterar el PH y la mucosa vaginal. Esa podría ser la razón por la cual tu lubricación disminuya.

Sin embargo, la mayoría de ellos contiene ácido láctico, un químico que favorece el crecimiento de las células que contribuyen a fortalecer las defensas, se les conoce como lactobacilos y disminuye la probabilidad de contraer infecciones vaginales.

"Las infecciones genitales bajas y todos los problemas de la vulva, la picazón, la irritación, son muy frecuentes y son muy difíciles de tratar", explicó a BBC Mundo la ginecóloga Natalia Pérez. (Pérez, 2016)

Infección del aparato genital femenino

Se Constituye en un problema serio de salud pública, debido a los cambios en el flujo vaginal normal, caracterizado por uno de los siguientes síntomas; prurito vaginal, vulvar, ardor, irritación, flujo vaginal anormal, disuria y fetidez vaginal.

Prurito Vaginal

El prurito es una sensación muy desagradable que tiene que refregarse para su alivio. El prurito se considera un problema solo cuando es persistente, intenso, repetido o va acompañado de secreción. El prurito genital afecta a la zona genital (vulva), que contiene los órganos genitales externos. Muchas mujeres pueden experimentar esporádicamente episodios breves de prurito vaginal, que se curan sin tratamiento. (David H. Barad, 2016).

Causas

- Las causas de las Infecciones: Vaginosi bacteriana, candidiasis (una infección por levaduras) y tricomoniasis (una infección por protozoos).

- Reacciones alérgicas: Son productos químicos que entran en contacto con la vagina, están presentes en detergentes, lejías, suavizantes, fibras sintéticas, geles de baño, jabones, aerosoles higiénicos femeninos, perfumes, compresas, tintes, papel higiénico, cremas y duchas vaginales, condones y espumas anticonceptivas.

- Tras la menopausia, vaginitis atrófica: adelgazamiento y sequedad del revestimiento de la vagina provocada por la disminución de los niveles de estrógenos. (David H. Barad, 2016).

- La causa menos frecuente incluye trastornos de la piel, como psoriasis y liquen escleroso. El liquen escleroso se caracteriza por la presencia de zonas blancas y finas en la vulva, alrededor de la abertura vaginal. Si no se trata, el liquen escleroso puede causar cicatrices y aumentar el riesgo de que se desarrolle un cáncer de vulva.

Valoración

En la valoración se puede determinar la causa preguntando sobre los síntomas y explorando la zona vaginal o genital.

Signos de alarma

No hay signos de alarma para el prurito genital, a menos que vaya acompañado de dolor y/o secreción. En tal caso, los

signos de alarma son los mismos que los signos de alarma del dolor pélvico y/o los mismos que los de la secreción vaginal.

Cuándo acudir al médico

Debe acudir al médico a la consulta si el prurito dura más de unos pocos días o si es grave o si aparecen otros síntomas que sugieren una infección (como dolor o secreción).

Realiza el médico su diagnóstico

- Cuando la paciente está en la consulta el médico formula la primera pregunta sobre los síntomas, especialmente si hay algún síntoma de infección, y sobre los antecedentes médicos. También pregunta si se utiliza algún producto que pueda irritar la zona. A continuación realiza una exploración física, que se centra en la exploración ginecológica.
- Al realizar el diagnóstico y si la mujer tiene una secreción, el médico utiliza una torunda de algodón para obtener una muestra de la secreción de la vagina o del cuello uterino. La muestra se examina al microscopio en busca de los microorganismos que causan infecciones por levaduras, vaginosis bacteriana o vaginitis por *Trichomonas*. Por lo general, también se envía una muestra al laboratorio para detectar infecciones por gonorrea y clamidia (que son de transmisión sexual) (David H. Barad, 2016).

Tratamiento

Se debe realizar el tratamiento cuando es posible, se tratan los trastornos subyacentes. Algunas medidas generales que ayudan a aliviar los síntomas.

Medidas generales

En las medidas generales las pacientes deben cambiarse de ropa interior y darse un baño o una ducha una vez al día contribuyen a mantener limpias la vagina y la zona genital, lo que hace menos probable que se irriten. Un lavado más frecuente puede provocar una sequedad excesiva, que incrementaría el prurito. El uso de polvos corporales sin perfume a base de almidón de maíz ayuda a mantener seca el área genital.

No deben usarse polvos a base de talco. Se recomienda lavar la zona con agua tibia. En caso de que sea indispensable utilizar jabón, debe usarse un jabón hipoalergénico. No se aplicarán otros productos (como cremas, aerosoles higiénicos femeninos o

duchas) en la zona vaginal. Estas medidas generales pueden reducir la exposición a los irritantes que causan el prurito.

Si un producto médico (como una crema de venta con receta) o una marca de condones parece que causan irritación y prurito, no deben utilizarse. Las mujeres tienen que consultar con el médico antes de dejar de usar productos que les hayan sido recetados.

Fármacos o sustancias

- Aplicar en la zona genital una crema que contenga un corticoesteroides de baja potencia, como hidrocortisona, puede proporcionar un alivio temporal. La crema no debe aplicarse en la vagina, y sólo se utilizará durante un corto periodo de tiempo. En caso de prurito intenso, un antihistamínico por vía oral puede ser beneficioso temporalmente. Los antihistamínicos, además, causan somnolencia y pueden ser útiles si los síntomas dificultan el sueño. El liquen escleroso se trata con una crema o pomada que contenga un corticoesteroides de alta potencia (como clobetasol), disponible con receta médica. (David H. Barad, 2016).

Vulvar

Son lesiones típicas, bultos y protuberancias vulvares, se encuentran en otras partes del cuerpo, y en los aspectos externos de la vulva, los labios mayores, que se extienden hasta la ingle. Incluyen tumores benignos (inofensivos) y malignos (cancerosos).

Ardor vaginal

Dentro del ardor existe enrojecimiento, irritación, inflamación o incomodidad en la vagina o la vulva. Picazón, ardor y dolor en la vulva o la vagina. Dolor o malestar durante las relaciones sexuales.

Irritación vaginal

En la irritación vaginal existe síntomas como: Síntomas genitales en niñas antes de la pubertad, Los síntomas incluyen dolor, comezón, secreción, sangrado y salpullidos, Vulva picazón e irritación del jabón es el problema más común, La causa de los síntomas no es una lesión.

Flujo vaginal anormal

Una mujer de 29 años se presenta a la consulta con prurito vulvar y flujo vaginal blanco, espeso y sin olor. No presenta dispareunia ni sangrado vaginal anormal. Al examen clínico el abdomen no está tenso, la vulva impresiona normal y al examinar con espéculo se observa flujo blanco y espeso. (Intra Med, 2015)

¿Qué se debe tener en cuenta?

- Características del flujo: comienzo, duración, color, olor, consistencia (puede ser más o menos espeso), cambios cíclicos, factores que lo exacerban (por ejemplo entre relaciones sexuales).
- Síntomas asociados: prurito, dispareunia, dolor abdominal, sangrado vaginal anormal y fiebre podrían indicar infección de transmisión sexual.
- Historia sexual: Investigue si la paciente se encuentra en riesgo de adquirir una enfermedad de transmisión sexual (menor de 25 años, nueva pareja sexual, más de una pareja sexual, antecedentes de infecciones sexuales.)
- El uso de anticonceptivos puede afectar el flujo.
- El embarazo puede alterar las características del flujo y es un factor importante para el tratamiento.
- Medicación actual o tratamientos previos: los antibióticos, corticoides y las drogas de venta libre como el clotrimazol pueden alterar el flujo vaginal normal.
- Enfermedades: como diabetes o pacientes inmunocomprometidos.
- Causas no infecciosas: reacciones alérgicas, pólipos o ectopía cervical, tumores del aparato genital, cuerpo extraño (tampón).
- Las causas más frecuentes son fisiológicas, vaginosis bacteriana y candidiasis. (Intra Med, 2015).

Tabla N°.1: Características de las diferentes causas de flujo vaginal anormal

Signos y síntomas	Vaginosis bacteriana	Candidiasis	Tricomoniasis
Flujo	Ligero	Espeso y blanco	escaso
Olor	Símil pescado	No tiene	Con olor
Picazón	No	Vulvar	Vulvar
Otros	Dispareunia-disuria	Dispareunia superficial y dolor	Dolor en zona abdominal baja
Signos visibles	Flujo en vagina y vestíbulo vaginal. Sin inflamación vulvar	Hallazgos normales o eritema vulvar. Edema. Fisura. Lesiones satelitales	Flujo amarillo. Vulvitis. Vaginitis. Cervicitis
PH Vaginal	>4.5	≤4.5	>4.5

Fuente: <https://www.intramed.net/contenido/ver.asp?contenido=82042>

¿Cómo debe actuar? Examen clínico:

Al realizarse la paciente el examen clínico y se niega a la revisión, puede administrarse tratamiento para candidiasis o vaginosis bacteriana si presenta bajo riesgo de infección de transmisión sexual y no presenta síntomas del tracto genital superior. (Intra Med, 2015)

Palpación abdominal: busque masas o rigidez.

Inspeccione la vulva en busca de flujo, eritema, úlceras, cambios en la piel o lesiones.

Examen pélvico bimanual: para revisar anexos y útero, zonas rígidas y masas o movimiento cervical (lo que puede indicar enfermedad inflamatoria pélvica)

Examen con espéculo: es útil para revisar las paredes de la vagina, cérvix y características del flujo.

Puede chequearse el PH vaginal utilizando un hisopo. Esto puede ayudar a averiguar si la infección es bacteriana, por tricomonas o por cándida.

Tome con hisopo una muestra del endocervix si sospecha de infecciones de transmisión sexual. El uso de hisopos tiene valor diagnóstico limitado excepto en el embarazo, post instrumentación, tratamiento fallido, síntomas recurrentes o para confirmar candidiasis. (Intra Med, 2015)

Manejo del paciente:

¿Cuándo derivar al especialista en ginecología?

- ☐ -Cuando se sospecha de gonorrea, tricomoniasis o enfermedad pélvica inflamatoria.
- ☐ -Cuando es necesario notificar a la pareja
- ☐ -Diagnóstico incierto
- ☐ -Síntomas recurrentes o persistentes
- ☐ -Infección vaginal (no sexualmente transmitida)

Vaginosis bacteriana: es muy importante su tratamiento, especialmente durante el embarazo ya que puede traer complicaciones. (Intra Med, 2015)

- Tratamiento: Metronidazol 400mg vía oral dos veces al día durante 5 a 7 días u óvulos intravaginales.
- Si hay recurrencia: Metronidazol oral por 3 días al comienzo y al final de la menstruación. Siempre aconseje evitar el alcohol durante el tratamiento con esta droga.
- Candidiasis: los antifúngicos orales o vaginales son igualmente efectivos, evite tratamiento oral durante el embarazo.

En caso de recurrencia y para mantenimiento puede utilizarse por 6 meses.

- Infección de transmisión sexual: Siempre indique realizar un test para clamidia en mujeres sexualmente activas menores de 25 años. Sugiera test para HIV y sífilis.
- Clamidia: indique para su tratamiento una única dosis de azitromicina 1gr. O dos dosis de doxiciclina 100mg por 7 días.
- Gonorrea: Las infecciones no complicadas deben tratarse con una inyección intramuscular de ceftriaxona 500mg y azitromicina 1mg vía oral, ambas en una dosis única. Realizar un test post tratamiento para confirmar la cura. (Intra Med, 2015)

Disuria Vaginal

Generalmente es el dolor al orinar de una sensación de ardor intenso. Algunos trastornos causan un dolor fuerte sobre la vejiga o el periné. La disuria es un síntoma muy común en las mujeres, pero puede aparecer en los hombres y presentarse a cualquier edad. (MSD, 2017).

Fisiopatología

La disuria se produce por la irritación del trígono vesical o la uretra. La inflamación o el estrechamiento de la uretra causan dificultad para iniciar la micción y ardor durante ésta. La irritación del trígono causa contracción de la vejiga, lo que genera micciones frecuentes y dolorosas. Con frecuencia, la disuria se produce por una infección del tracto urinario inferior, pero también puede estar causada por una infección urinaria alta. El deterioro de la capacidad de concentración del riñón es el principal motivo de las

micciones frecuentes en las infecciones urinarias superiores. (MSD, 2017).

Fetidez vaginal

Fetidez vaginal o infecciones vaginales que son más comunes de lo que pensamos, por lo visto si no son atendidas podrían derivar en cáncer cérvico uterino. Veamos cuales son los síntomas los síntomas y algunos remedios caseros que podrías ocupar para librarte de esa molesta. (Herrera, 2018)

Causas

En una infección vaginal las causas más probables son: mala higiene, múltiples parejas sexuales, baños en piscinas y tinas, embarazo, incontinencia urinaria o fecal, estrés, uso frecuente de antibiótico y hormonas, así como la medicación vaginal, estas enfermedades se dan por “la invasión y multiplicación de cualquier microorganismo en la vagina y como resultado de un desbalance ambiental en el ecosistema vaginal”. Pueden originarse en la vagina o en el cuello del útero, y se llaman “vaginitis” o “cervicitis”, respectivamente. (Herrera, 2018)

Los síntomas que puede presentar están el cambio de olor y consistencia del flujo vaginal, el ardor, la irritación, la dificultad para orinar, el coito doloroso, además de fetidez en la vagina.

Recuerda que las secreciones vaginales son normales para limpiar y mantener húmeda la vagina, pero éstas deben ser inodoras, claras, viscosas, pH ácido menor que 4,5; a mitad del ciclo menstrual o de la ovulación la cantidad del flujo aumenta o su consistencia se hace más espesa. (Herrera, 2018)

“El director de la Unidad de Medicina Familiar 39 del IMSS, Ramón Rojo López, dijo que una infección vaginal es una de las razones más frecuentes por las que una mujer visita al médico”. (Herrera, 2018)

Señaló que se presenta con mayor frecuencia en personas de entre 20 y 29 años y en el peor de los casos podría derivar en el cáncer cérvico.

Recomienda lavarse una vez al día con agua y jabón neutro para respetar el ph ideal de la vagina, mantener el área seca, no usar ropa ajustada, y disminuir los niveles de estrés, así como

tener una dieta equilibrada que incluya alimentos ricos en vitamina C, que impide el crecimiento de bacterias en la orina. (Herrera, 2018)

Al padecer esta enfermedad es necesario seguir las siguientes recomendaciones:

- No utilizar ducha vaginal, geles y agentes antisépticos locales.
- Practicar una técnica adecuada de higiene vulvo-vaginal.
- Comenzar tratamiento médico.
- El uso de estrógenos intravaginales durante la posmenopausia puede prevenir infecciones recurrentes.

Se puede recomendar remedios caseros que pueden ayudarte con la infección vaginal. (Herrera, 2018)

Yogur natural

- Consumir este lácteo de forma regular te ayudará a restaurar ácido necesario en la flora vaginal. Algunas personas recomiendan aplicarlo durante la parte afectada durante 10 minutos y retirarlo sin restregar para no esparcir más los hongos.
- Dieta alcalina
- Té de Pau D'arco. Este té tiene una sustancia llamada lapacol, la cual ayuda a eliminar las bacterias en nuestro cuerpo. El consumo de tres o más tazas de esta bebida te ayuda con la infección. (Herrera, 2018)

Agentes etiológicos

Los agentes etiológicos causantes abarcan un amplio espectro de microorganismos que incluyen: virus (Virus del Papiloma Humano, Herpes), parásitos: Trichomonas vaginales, bacterias: Gardnerella vaginales y hongos: Cándida albicans. Entre los factores relacionados con la oportuna presencia de los mismos se encuentran: estados fisiológicos (embarazo), estados patológicos (cáncer vaginal, ITS, Diabetes), falta de aseo íntimo, promiscuidad sexual, uso de dispositivos intrauterinos, entre otros.

Pautas para mejorar tu higiene íntima Utiliza limpiadores específicos

La higiene diaria de la zona vaginal debes utilizar un producto específico. No uses el mismo gel o jabón que utilizas para el resto del cuerpo. Los jabones íntimos deben asegurar una correcta higiene sin irritar, reseca, ni alterar el pH normal de esta zona. Utilizándolos, te aseguras mantener la protección natural frente a las infecciones.

Realiza la limpieza de adelante hacia atrás

Es muy importante que realices la higiene siempre de adelante hacia atrás. En el caso contrario, es muy probable que arrastres bacterias u otros microorganismos desde la zona anal hasta la vulvar. De esta forma, aumenta el riesgo de infecciones.

Lo mismo para limpiarte después de ir al baño. Lava solo la zona externa

Solo necesitan ser lavados los genitales externos. Existen mecanismos naturales para mantener el equilibrio interno en la vagina.

Olvídate de las duchas vaginales

Las duchas vaginales no son necesarias y, además, no resultan nada recomendables. Esta práctica produce un desequilibrio en la microbiota del interior de la vagina. Además, en el caso de que existiese ya una infección, como una cistitis, podría verse agravada al producir con el chorro de agua un arrastre de los microorganismos, tanto patógenos como beneficiosos.

No utilizar esponja para lavar la zona íntima

Lo mejor para lavar tu zona íntima es que uses tu mano limpia.

En las esponjas se acumulan gérmenes que no resultan sencillos de eliminar. Además, al limpiarte con la mano es mucho más difícil que se produzcan roces o irritaciones.

No utilices desodorantes íntimos

No debes obsesionarte con el olor de la zona genital. Aunque realices la higiene correctamente, es natural que presente un cierto olor. Utilizar desodorantes o productos para la zona íntima que contengan perfumes o alcohol irritarán y causarán molestias en la zona.

Utiliza ropa interior de algodón

El algodón favorece la transpiración, de manera que se evitan las rozaduras. Lava la ropa interior con detergentes suaves y aclárala adecuadamente para que no queden restos que puedan irritar tu zona íntima.

Flora "ácida"

La vagina tiene un PH ácido, una defensa natural para combatir infecciones. La vagina tiene todo un microsistema de defensas "porque está preparada para los traumatismos del coito". La microbiota vaginal es entonces "la que nos va a defender de todos los microorganismos que son patógenos y que nos causan enfermedad".

Según La Dra. Natalia Pérez. "Los jabones adecuados son los de glicerina o aquellos jabones específicos para higiene íntima que ahora son como un champú especial para lavar la vulva".

Otros consejos a tener en cuenta

Siempre que te sea posible, es conveniente que realices un lavado de la zona íntima antes y después de las relaciones sexuales. Así disminuirás el riesgo de infecciones. Ten cuidado con el exceso de depilaciones en la zona íntima. El vello púbico cumple una función, protege la zona íntima, evita el roce de la ropa, detiene el sudor, En el caso de que notes sequedad en la zona genital, usa un producto hidratante específico. La sequedad, además de provocar incomodidad y picor, puede alterar la función protectora de la piel. Por tanto, la sequedad puede favorecer la aparición de infecciones u otras molestias.

Cuidados en circunstancias especiales

Menstruación

Durante la menstruación debes tener mayor cuidado con la higiene, sobre todo en lo que relativo al cambio frecuente de tampones o compresas.

Embarazo

El embarazo es un momento de muchos cambios hormonales que, en el caso de la zona vaginal, pueden implicar un cambio en el pH. Esto puede producir cambios en la microbiota, picores, irritaciones, y más. Es muy importante la correcta higiene

íntima en este momento porque las infecciones vaginales durante el embarazo pueden aumentar el riesgo de aborto o parto prematuro.

Menopausia

Con la llegada de la menopausia se produce una disminución del flujo vaginal, un aumento del pH y cambios en la mucosa vaginal, favoreciendo la aparición de infecciones. Además, en muchas ocasiones, la menopausia puede ir acompañada de la aparición de algunas pérdidas de orina haciendo aún más necesarios el cuidado y la higiene de la zona íntima.

Higiene personal en adolescentes hombres

La higiene personal de los adolescentes es muy importante tener una buena higiene personal, la misma no sólo es sinónimo de limpieza sino también de salud. Un olor y una apariencia desagradables la delatan pero, además, una persona con mala higiene puede transmitir gérmenes a los que le rodean.

Ojos, nariz y genitales

Los ojos son órganos muy delicados por lo que procure no tocarlos con las manos sucias, ni con pañuelos o toallas, y si recurre a ellos al menos que sean de uso personal. No se preocupe por su limpieza; la naturaleza le ha otorgado las lágrimas con ese fin. Estudie, lea y vea la televisión con buena luz para no forzar la vista y acuda con regularidad al oftalmólogo para cerciorarse de que todo va bien. Y es que, por ejemplo, las infecciones oculares, principalmente las conjuntivitis, son muy contagiosas y han de tratarse de inmediato.

No se olvide de retirar los mocos de la nariz a diario. Además puede utilizar una vez al día suero fisiológico o agua de mar; hidratan la mucosa nasal y mejoran el arrastre de mucosidad, microorganismos y partículas extrañas.

Y aunque el baño diario no hace daño a nadie, hay ocasiones en las que enfermedades, tratamientos o accidentes impiden que se cumpla con la principal norma de higiene. Aunque así sea, el aseo de los genitales no se puede obviar y ha de hacerse diariamente. De esta forma, no sólo se evitan los malos olores, sino que también se mantienen alejadas determinadas enfermedades e infecciones. (interactivo, 2011).

Uso de anticonceptivos mujeres

En América Latina los numerosos procesos han influido sobre el relativamente amplio uso de anticonceptivos. Pero ¿qué rol han

jugado el poder de decisión de las mujeres y su autonomía dentro del hogar en tal proceso? La adquisición de poder de decisión y de autonomía por parte de las mujeres aparece como un factor central en el logro de diversas metas demográficas socialmente deseables, tales como el afianzamiento del control de las mujeres sobre sus propias vidas, mejoras en la salud de las mujeres y de sus hijos, así como una reducción de la fecundidad en numerosos países (Riley, 1997).

En el caso particular de las relaciones entre empoderamiento femenino y uso de anticonceptivos, estudios previos en otros países han documentado una relación positiva (Kishor, 1995; Kritz et al., 1997 y Mason, 1999); sin embargo, en el caso mexicano, ésta es todavía una relación no explorada.

Uso de anticonceptivos hombres

Las instancias sobre la prevalencia del uso de los anticonceptivos entre los adolescentes basados en cifras varían notablemente en virtud de las características de las vivencias y muestras, las edades de estos jóvenes que inician en utilizar estos anticonceptivos son desde los 13 a 19 años que aproximadamente son el 44% de jóvenes que inician su vida sexualmente, emplearon algún método anticonceptivo en su primera relación. Datos de la encuesta nacional de salud del 2000, reporta que el 69% de jóvenes de 12 hasta 19 años, señala al menos conocer un método anticonceptivo, pero solo el 37% utilizó un anticonceptivo en su primera relación sexual. (I., 2011)

Métodos Anticonceptivos

Según un estudio realizado por Zlatan Krizan, profesor asociado de psicología en la ISU a EurekaAlert, y recientemente publicado en American Psychologist, destaca similitudes psicológicas en hombres y mujeres ante diversas circunstancias, desde la toma de riesgos, hasta el estrés laboral y valores morales. Así como psicológicamente somos similares, hombres y mujeres somos biológicamente muy parecidos. Por suerte para ambos géneros, hay una gran variedad de anticonceptivos tanto femeninos como masculinos, creados para que ambos puedan ejercer su sexualidad de una manera responsable y segura, de esta forma podrán evitarse embarazos que alteren su proyecto de vida y podrán protegerse de infecciones de transmisión sexual que puedan dañar su salud. (la, 2015).

Píldora

Es una pastilla que se toma diariamente, contiene un andrógeno sintético parecido a la testosterona y que disminuyen la concentración de espermatozoides a menos de 1 millón por mililitro, es por eso que su efectividad ronda el 95%. Una vez que se suspende el medicamento, las concentraciones espermáticas se recuperan en un período de 4 meses. Estos métodos no se encuentran disponibles en el mercado para su uso. (Pastilla anticonceptiva para hombres podría ser una realidad muy pronto) (1a, 2015).

Hormona Inyectable

En el campo medicinal existen múltiples formulaciones, desde las que combinan varios tipos de testosterona, hasta las que combinan testosterona con una progestina es un progestágeno sintético que tiene efectos progestínicos similares a la progesterona. Los dos usos más comunes de las progestinas son para la anticoncepción hormonal (ya sea sola o con un estrógeno), y para prevenir la hiperplasia endometrial de estrógenos sin oposición en terapia de sustitución progestina, así también como esquemas semanales, mensuales o trimestrales. Lamentablemente no se alcanza la supresión total de la producción de espermatozoides y su efectividad ronda alrededor del 94% en la prevención de embarazo. No existen aún presentaciones en el mercado para poder acceder a estos métodos. (Anticonceptivo reversible para hombres). (1a, 2015).

Condón

Es el más conocido de los métodos anticonceptivos, está compuesto de látex y es elástico y lubricado, se coloca en el pene cuando está erecto y se desenrolla hasta la base del mismo. Se debe usar desde el inicio de la penetración hasta la eyaculación, ya que el líquido pre-eyaculatorio contiene espermatozoides capaces de fertilizar el óvulo. Este método también es conocido como de barrera y tiene la capacidad de proteger contra infecciones de transmisión sexual al igual que el condón femenino, su efectividad con el uso regular es del 88% (1a, 2015).

Vasectomía

El método más seguro de salud ante los embarazos no deseados que el hombre se realice la vasectomía es un método anticonceptivo permanente, que se puede realizar en consultorio a pacientes sanos o en quirófano en pacientes con enfermedades graves. Consiste en la ligadura y corte de los conductos deferentes que llevan los espermatozoides del testículo al pene, el hombre continuará produciendo líquido seminal, con la

diferencia de que no habrá espermatozoides en este líquido eyaculatorio. Este método no es inmediato y se recomienda utilizar algún método anticonceptivo los 3 meses siguientes a la realización de la cirugía y posteriormente un examen seminal para corroborar la ausencia de espermatozoides en la eyaculación. (la, 2015).

No usar tampones sin prescripción medica

Cualquier medicamento que utilice o se automediqué se debe saber siempre su procedencia o de que partes químicas está constituido, oriéntese más sobre los tampones antes de utilizarlo y cómo usarlos con seguridad. Quizá le sorprenda saber que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) regula los tampones como dispositivos médicos. Los tampones se insertan en la vagina para absorber el flujo menstrual durante la regla. Tienen forma cilíndrica y están hechos de algodón, rayón o una mezcla de ambos. Los tampones están diseñados para insertarse con un aplicador de plástico o cartón o para insertarse directamente, sin un aplicador.

Pastillas anticonceptivas

Algunas mujeres prefieren el paquete de 28 días porque las ayuda a no perder el hábito de tomar una píldora todos los días, las píldoras anticonceptivas son píldoras que se toman todos los días y contienen hormonas que modifican la manera en la que funciona el organismo y previenen los embarazos. Las hormonas son sustancias químicas que controlan el funcionamiento de los órganos del cuerpo. En este caso, las hormonas de las píldoras anticonceptivas controlan los ovarios y el útero.

La mayoría de las píldoras combinadas vienen en un envase para 21 días o para 28 días. Se toma una píldora por día, aproximadamente a la misma hora, durante 21 días. Según el paquete, dejarás de tomar píldoras anticonceptivas durante 7 días (envase para 21 días) o tomarás una píldora que no contiene hormonas durante 7 días (envase para 28 días). Las mujeres tienen su período cuando dejan de tomar las píldoras que contienen hormonas.

Inyecciones anticonceptivas

Las inyecciones anticonceptivas, se administra a una chica una vez cada tres meses para protegerla de posibles embarazos. La inyección anticonceptiva contiene una forma de larga duración de la hormona progestina.

La inyección anticonceptiva es un método anticonceptivo eficaz. En el curso de un año, aproximadamente 6 de cada 100 parejas típicas que usan estas inyecciones tendrán un embarazo no

deseado. Las probabilidades de que una chica se quede embarazada aumentan cuando tarda más de tres meses entre inyecciones consecutivas.

Un método anticonceptivo depende de muchas cosas. Entre ellas, se incluye que la persona que lo utiliza tenga alguna afección médica o esté tomando algún medicamento que puedan interferir en la eficacia del método anticonceptivo. También depende de que el método sea aconsejable en cada caso en particular y de que la persona se acuerde de utilizarlo correctamente y en todas las ocasiones, estos pueden ser la ligadura, el Parche y muchos más.

Método anticonceptivo.- Todo método anticonceptivo son sustancias, objetos o procedimientos utilizados por la mujer y/o el hombre para evitar que se presente un embarazo. No existe un método anticonceptivo que sea mejor que otro. Cada persona y / o pareja debe escoger, con la ayuda del médico, el método que más le convenga de acuerdo a su salud, edad y necesidades particulares. Por ejemplo la Te de cobre.

A muchos padres les incomoda tener conversaciones directas sobre el sexo y el control de la natalidad con su adolescente. Recomendamos si usted es uno de ellos, llame al pediatra de su niño. Él o ella asesoran habitualmente a los pacientes jóvenes sobre el comportamiento sexual, los métodos anticonceptivos y las formas de prevenir las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS). Muchas veces, el pediatra de su hijo puede proporcionar o prescribir un método conveniente para el control de la natalidad en el consultorio o referirlos a una institución en su comunidad que pueda prestar este servicio.

RESULTADOS

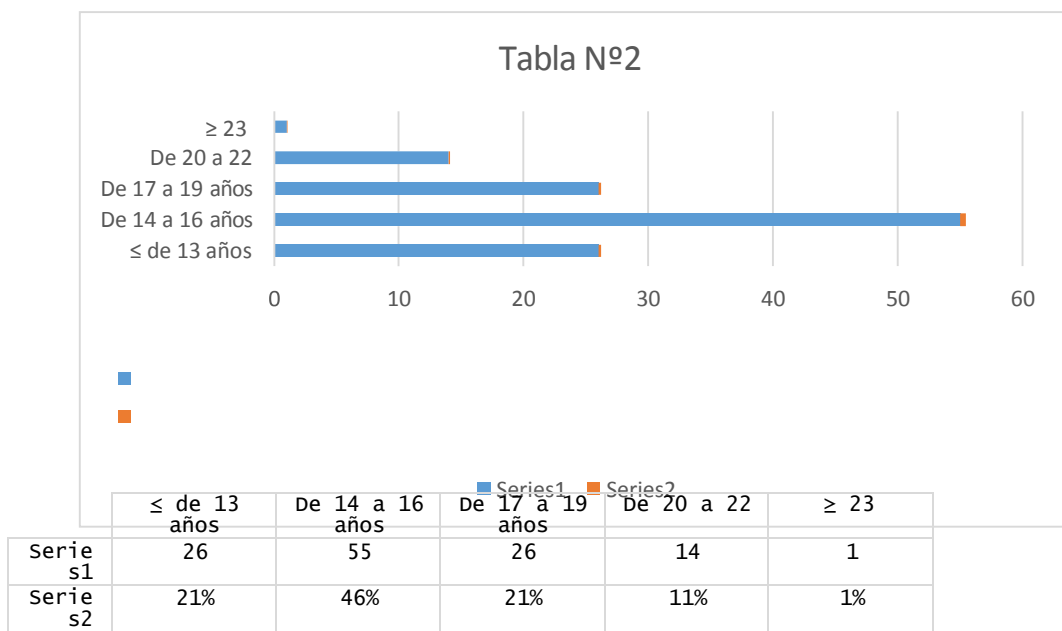
Al inicio y final de la investigación se tiene como escenario, la identificación y la observación, como también las vivencias, actitudes y visiones de los adolescentes ante la sociedad, sus diferentes formas de interpretación y pensamientos que surgen por la falta de conocimiento sobre la higiene y salud sexual reproductiva su influencia en las conductas de riesgo en adolescentes estudiantes de enfermería.

Sobre esta problemática en el mundo y en el país como resultado tenemos altos índices de embarazos en adolescentes no deseados o deseados, por lo cual se lleva esta investigación a un alto grado de profesionalismo contando con autores principales como

son Autoridades de la Universidad, el centro de salud 24 de mayo de la misma ciudad, docentes comprometidos con la causa y quienes hemos estado al frente de tan importante tema.

Dentro de los resultados que se muestran a continuación aparecen los datos referentes a la edad de la primera relación sexual. ≤ De 13 años el 21,0 % inició las relaciones, de 14 a 16 años el 46%, otro grupo que inicio sus actividades son de 17 a 19 años el 21%, de 20 a 22 años el 14% inicia en esta etapa y ≥ 23 años de edad como se observa, existe un inicio precoz de las relaciones sexuales aspecto que está muy vinculado a las infecciones de transmisión sexual.

Tabla N°. 2 Pacientes estudiadas que iniciaron relaciones sexuales por grupo de edades



Dentro de los resultados en la tabla N°. 3 que se muestran a continuación aparecen los datos referentes al Síndrome de Flujo, aparecen, los malos hábitos con 43%, el uso de anticonceptivos orales 23% y en tercer lugar el sexo sin protección con un 21%.

Tabla N°. 3 Síndrome de Flujo Vaginal

	Rutina de DIU	Anticonceptivos orales	Malos hábitos higiénicos	Sexo sin protección	Otras infecciones
Serie s1	11	26	49	24	5
Serie s2	9%	23%	43%	21%	4%

Fuente: Estudiantes de Enfermería

DISCUSIÓN

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) continúa las negociaciones para establecer los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), que marcarán la agenda humana posterior a 2015, mientras expertos en población esperan que la higiene y salud sexual y reproductiva ocupe un lugar importante en la lista final. La sesión especial que celebrará la Asamblea General a mediados de septiembre podría fortalecer los derechos reproductivos y el derecho a la planificación familiar universal. (Unidas, 2014).

“Estamos en un momento crítico para los derechos de la salud sexual y reproductiva (DSSR)”, afirmó Gina Sarfaty, de la organización no gubernamental Population Action International, con sede en Washington. (Unidas, 2014).

Según Gina Sarfaty. “Los activistas se están movilizando para garantizar que los derechos de salud sexual y reproductiva sigan siendo tan centrales en la próxima serie de objetivos como lo son para la vida de las mujeres” (Unidas, 2014).

Es importante en la higiene y salud sexual reproductiva su influencia en las conductas de riesgo en adolescentes estudiantes de enfermería quienes están en riesgo, deben prepararse y conocer más sobre este tema, podemos decir que después de los 18 años, pues con la madurez se adquiere conocimientos y experiencias sobre las conductas inapropiadas.

En edades tempranas se puede enfrentar incorrectamente en la higiene y salud sexual y reproductiva debido a varios factores que lo condicionan, se valora la distribución de los participantes según sus propias edades en los datos referentes a la edad de la primera relación sexual. ≤ De 13 años el 21,0 % inició las relaciones, de 14 a 16 años el 46%, otro grupo que inicio sus actividades son de 17 a 19 años el 21%, de 20 a 22 años el 14% inicia en esta etapa y ≥ 23 años de edad como se observa, existe un inicio precoz de las relaciones sexuales aspecto que está muy vinculado a las infecciones de transmisión sexual.

Estamos seguros de con esto se crea la necesidad de crear espacios de discusión sobre este tema, sabiendo que es clave fundamental para la educación sexual de los adolescentes, ya que los estudios realizados no se enfocan en intervenciones en

adultos porque la mayor parte del tema se centra en adolescentes o específicamente al sexo femenino, pero ha sido más amplio al tener en cuenta ambos sexos y mayor grupos en edades comprendidas entre ellos.

La salud materna-infantil mejora sustancialmente cuando la madre tiene por lo menos 18 años de edad. Los embarazos adolescentes y por tanto la maternidad adolescente se asocian con una peor salud tanto de la madre como de los hijos nacidos de mujeres adolescentes, por lo que se considera al coincidir con bibliografía citada que se necesita espacios e interacción con participación comunitaria para la divulgación de los riesgos a la salud sexual reproductiva.

Referente a Higiene y salud sexual reproductiva se pudo evidenciar que los adolescentes de esta institución no tienen la suficiente información de los derechos que como adolescentes les corresponde. Por otra parte se pudo afirmar que todavía existen tabús entre padres e hijos para recibir información acerca de sexualidad, más aun la pérdida de valores que por razones como es la economía, ya que los padres no tienen el tiempo para tratar estas temáticas y más aún desconocen también del tema, llevando con esto a que los adolescentes busquen información errónea con amistades o medios de comunicación.

Se conoce que la etapa del adolescente es de descubrimiento, curiosidad no pueden tomar de mejor manera el mensaje que se quiere entregar. Por muchas observaciones que tanto a nivel del Ecuador como mundial se da, se tuvo la oportunidad de capacitar en temas tan importantes para su formación personal; tratando siempre de dar la información más concreta y entendible, para que ellos como futuros profesionales puedan difundir estas temáticas que en las instituciones no dan el suficiente interés a los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

- David H. Barad, M. M. (05 de 12 de 2016). <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/salud-femenina/s%C3%ADntomas-de-los-trastornos-ginecol%C3%B3gicos/prurito-genital>.
- Herrera, A. (15 de 10 de 2018). <https://culturacolectiva.com/estilo-de-vida/infeccion-vaginal-sintomas-y-tratamientos-caseros>.
- I., C. (2011). Conocimiento y uso de anticonceptivos entre los jóvenes mexicanos. El papel del género. ESTUDIOS DEMOGRÁFICOS Y URBANOS, Vol. 26, núm. 3 (pp 601-637).
- Interactivo, E. m. (19 de 11 de 2011). <http://elmedicointeractivo.com/importancia-buena-higiene-personal-20110819212151062152/>. Obtenido de <http://elmedicointeractivo.com/importancia-buena-higiene-personal-20110819212151062152/>
- Intra Med, M. G. (02 de 02 de 2015). <https://www.intramed.net/contenido.asp?contenido=82042>.
- JIMENEZ, W. G. (2017). Transformaciones del sistema de salud en Ecuador.Univ. Salud [en línea]. , pp. 126-139.
- la, A. R. (25 de 10 de 2015). <https://www.muyinteresante.com.mx/salud-y-bienestar/metodos-anticonceptivos-hombres/>. Obtenido de <https://www.muyinteresante.com.mx/salud-y-bienestar/metodos-anticonceptivos-hombres/>
- MSD, M. (25 de 03 de 2017). <https://www.msdmanuals.com/es-co/professional/trastornos-urogenitales/s%C3%ADntomas-de-los-trastornos-urogenitales/disuria>.
- Pérez, N. (26 de 09 de 2016). <https://www.bbc.com/mundo/noticias-37473378>. Obtenido de Por qué no debes usar jabones perfumados y otros consejos prácticos para la higiene íntima femenina: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-37473378>
- SALUD, L. O. (22 de 12 de 2006). <https://www.wipo.int/edocs/lexdocs/laws/es/ec/ec025es.pdf>. Obtenido de <https://www.wipo.int/edocs/lexdocs/laws/es/ec/ec025es.pdf>
- Unidas, N. (11 de 07 de 2014). <http://www.ipsnoticias.net/2014/07/salud-sexual-y-reproductiva-ocupara-un-lugar-central-en-la-onu/>.